உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
ஆவணி
மலர் 20



1982
ஆகஸ்டு
இதழ் 8

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

प्रवृत्तिहेतुर्भावानां न निरोधेऽस्ति कारणम् ।
केचित्तत्रापि मन्यन्ते हेतुं हेतोरवर्तनम् ॥

ஒரு பொருள் தோன்றக் காரணம் தேவை. அழிவு தானே ஏற்படக்கூடியது. தோன்றுவதற்குக் காரணமாயிருந்ததே தொடர்ந்திருந்தாலன்றி அழிவிற்குத் தனியே காரணம் தேவையில்லை என்பர்.

- சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

நோயின் தோற்றமும் அழிவும்

ஒரு நோய் தானே ஏற்படாது. அதனைத் தோற்றுவிக்கத் தக்க காரணம் தேவை. ஜ்வரத்திற்கு அஜீர்ணம் என்பது போல், அஜீர்ணத்தால் உண்டான நோய் ஜ்வரம் அஜீர்ணம் விலகியதும் தானே மறையும். அதனை அழிப்பதற்கெனத் தனித்து முயற்சி அவசியமில்லை. ஜ்வரத்திற்குக் காரணமாயிருந்த அஜீர்ணம் மேலும் வலிவடையாமலிருந்தால், தானே இயற்கையின் வலிவால் அழிந்துவிடும். காரணம் மறையும்போது காரியமும் மறையும். தோன்றியதனைத்தும் அழிவது இயற்கை நியதி. அஜீர்ணத்திற்குக் காரணமாயிருந்தவைகளை அகற்றி அஜீர்ணத்தின் வலிவைக் குறைக்க, அதன் காரணமாக ஏற்பட்ட ஜ்வரம் ஆதாரமின்றி அழியும். தானே அழியக்கூடியதாயின், ஜ்வரம் ஏன் நீடிக்கிறது? ஜ்வரத்தின் காரணமான நிலைகள் நீடிப்பதால்தான். அஜீர்ணத்திற்குக் காரணமானவற்றைத் தொடர்ந்து உபயோகித்து அஜீர்ணத்தைத் தொடர விடுவதால் ஜ்வரமும் தொடருகிறது. இதனை விளக்குகிறார் சரகர் அட்டையின் முன்பக்கத்திலுள்ள சுலோகத்தால்.

★

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி ஆவணி | மலர்-20 இதழ்-8 | 1982 ஆகஸ்டு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

अन्नपते अन्नस्य नो देहि अनमीवस्य शुष्मिणः ।
प्र प्रदातारं तारिष ऊर्जं नो धेहि द्विपदे चतुष्पदे ॥

உணவைத் தரும் இறைவ! நோய்க்கு இடம் தராததும் பலத்தைத் தருவதுமான உணவை எமக்குத் தருவாயாக! உன்னை வழிபடுபவனும் வாரி வழங்குபவனுமான இவனைக் கெட்டவழியிலிருந்தும் மீட்பாயாக! மனித இனத்திற்கும் கால்நடைகளுக்கும் வலிவைத் தருவாயாக!

– ருக்வேதம்.

கேள்வி - பதில்

☐ **காலில் ரத்தக்குழாய் சுருட்டிக்கொண்டுள்ளது. என் தாய்க்கும் இது இருந்தது. இது பரம்பரையாக வருவதா? தடுக்க முடியுமா?**

கால்களில் ரத்த ஓட்டம் சிரைகளின் வழியே இதயத்தை நோக்கிச் செல்கிறது. தமனிகளில் நடு நடுவே அழுத்தம் ஏற்பட்டு அலை அலையாக உந்தப்படுவதுபோல் சிரைகளில் கிடையாது இதயத்திலிருந்து சுத்த ரத்தத்தை எடுத்துச்செல்லும் தமனிகள் எனும் ரத்தக்குழாய்கள் சுருட்டிக் கொள்வதில்லை. இதயத்தை நோக்கி அசுத்த ரத்தக்குழாய்களை எடுத்துச் செல்லும் சிரைகளே சுருட்டிக்கொள்கின்றன. சிறைகளைச் சுற்றியுள்ள கால் தசைகள் வலிவுடன் இயங்குவதால் இந்த ரத்த ஓட்டம் தடையின்றி மேல்நோக்கிச் செல்கின்றது. வெகுநேரம் நின்றுகொண்டோ சம்மணம் கட்டி உட்கார்ந்துகொண்டோ இருப்பவர்களுக்குச் சில தசைகள்

சுருங்கியும் நீண்டும் ஒரே நிலையில் வெகுநேரம் இருப்பதால் அங்கு இயக்கம் குறைகிறது அதனால் ரத்த ஓட்டத்திற்கு அவை உதவுவதில்லை. ரத்தம் தேங்கிவிடுகிறது. அதனால் விரிந்த சிரையின் சுற்றுச்சுவரான தசை விரிந்த நிலையிலேயே வெகுநேரம் இருந்துவிடுவதால் அது தளர்ந்து விடுகிறது. ஒரே நிலையில் நிற்காமல் அல்லது உட்காராமல் தசைகளை இயக்கிக்கொண்டே இருப்பவர்களுக்கு இந்தத் தளர்ச்சி ஏற்படுவதில்லை.

இது பரம்பரையாகவும் ஏற்படக் கூடியதே. இதைத் தடுக்கச் சில உபாயங்கள் உண்டு. கால்களை இதமாகப் பிடித்துவிடுவது, அதிக நேரம் நிற்க நேர்ந்தால், நிற்கும் நிலையிலேயே கெண்டைச்சதை தொடைச் சதை முதலியவற்றைச் சுருக்கி நீட்டிப் பழக்குவது, கால் கட்டை விரல்களை உயர்த்தித் தாழ்த்திச் சுழற்றிச் சுறுசுறுப்பூட்டுவது தினமும் காலையில் நாராயணதைலம், தானவந்தரதைலம், க்ஷீரபலா தைலம், பிண்டதைலம் இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை தொடை கணுக்கால் பாதம் இவற்றில் தேய்த்துச் சிறிது அந்த இடத்தில் அதிக இயக்கம் தரும் பயிற்சிகளைச்செய்து பின இதமான வென்னீர், சூடுபடுத்தப்பட்ட கழுநீர், கொதிகஞ்சி, சாதம் வடித்தக் கஞ்சி இவற்றால் உருவிவிடுவது, இதமான வென்னீரில் குளிப்பது, ஓட்டமுள்ள ஆற்றில் நீந்துவது இவை உதவும். ஒரே நிலையில் நிற்கவோ உட்காரவோ அவசியமில்லாதவர்கள் ஒரே நிலையில் தொடர்ந்து இருப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

அமுக்கருக்கிழங்கு - சீமை அமுக்கரு - நாட்டு அமுக்கரு என இருவகை. இதில் ஒன்றை 250 கிராம் எடுத்துச் சிறு துண்டுகளாக்கி ஒரு இட்டிலிப் பானையின் மேல்தட்டில் வைத்துக் கீழ் 250 மிலி எருமை அல்லது பசுவின் பாலும் 250 மிலி ஜலமும் வார்த்து இட்டிலி வேக வைப்பதுபோல வேகவைக்கவும் பாலில் கலந்த ஜல அளவு சுண்டியதும் எடுத்து வேரை உலர்த்தித் தூளாக்கிச் சம அளவு சர்க்கரை கலந்து காலை மாலை தேக்கரண்டி அளவு (3 கிராம்) பாலுடன் சாப்பிடலாம். வலிவிழந்து தளர்ந்த தசைகள் வலிவுபெற்று முறுக்குடன் இயங்கும். ரத்தக்குழாய் தளர்ச்சி நீங்கும்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (4)

ஆற்றுத்தும்மட்டி — கும்மட்டிக்காய் என்பர் இதை. இதன் காயையும் பழத்தையும் உபயோகிப்பதுண்டு. வரகுவைக்கோலிடையே வைத்துச் சுட்டு மேல்தோலையும் உள்ளே உள்ள விதையையும் நீக்கி தோலை நெருங்கியுள்ள சதைப் பற்றுள்ளதை மட்டும் உபயோகிப்பர். தோலும் விதையும் வயிற்றுப் புரட்டலையும் வாந்தியையும் ஏற்படுத்தும். கீல்வாயுவால் முடங்கி நடையின்றிக் கிடப்பவர், தசைகள் சோர்வுற்றிருப்பவர், உட்சதையை உலர்த்தி எடுத்த சூர்ணத்தில் 2-4 அரிசி

அளவு சாப்பிட நல்லது. வேரைச் சூர்ணம் செய்து 2-4 அரிசி அளவு 2-3 நாட்கள் 1-2 வேளை கொடுத்துவரக் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் இளைப்பு, உப்புசம், மலக்கிருமி போகும். வேரை அரைத்துப் பத்துப் போட கட்டி, வலியுடனுள்ள குரு, மூலவீக்கம், கீல்வாயு வீக்கம் குறையும். இரைப்பை-குடற்புண் உள்ளவரும், கர்ப்பவதியும், பேதிக் குடல் உள்ளவரும் இதனைச் சாப்பிடக்கூடாது.

ஆனைக்கற்றாழை — ரயில் கற்றாழை என்பர். நார் தயாரிக்க உதவுகிறது. இருப்புப்பாதையின் ஓரத்தில் அதிகம் பயிராக்கப்படுகிறது. பெருத்தமடல் உள்ளது. இந்த மடலை அனலில் வாட்டிப் பிழிந்தெடுத்த சாறு 100 மிலி, கேழ்வரகு மாவு 25 கிராம் இவற்றைக் குழப்பிக் காய்ச்சிக் குழம்பு பதத்தில் வந்ததும் இறக்கிப் பத்துப்போட வீக்கம், கீல்வாயு, பிடிப்பு அகலும். இதன் சாறு 400 மிலி, கேழ்வரகுமா 100 கிராம், கரியபோளம் 25 கிராம் இவற்றைக் குழப்பி அடுப்பிலிட்டு இளந்தீயில் கிளறிக்கொண்டேவர இறுகியதும் இறக்கிக் காயவைத்து தூளாக்கி வைத்துக்கொள்ளலாம். இதனை வெந்நீரில் குழைத்து கீல்வாயு, அடிபட்ட வீக்கம் முதலியவற்றில் மேல்பூச வலி வீக்கம் குறையும்.

★

அரிசிமாவை கரப்பான் நீரால் கொதகொதத்து அரிப்பு சினப்புள்ள இடங்களில் தூவ அரிப்பு அடங்கும். புண்ணில் நீர்க்கசிவு நிற்கும். அரிப்பு சொரி முதலிய தோல் நோயுள்ளவர் சோப்பு வகையைத் தவிர்த்து அரிசிமாவைத் தயிரிலோ மோரிலோ ஜலத்திலோ குழப்பித் தேய்த்துக் கொள்ள இதமாயிருக்கும்.

உமி—நெல்லின் உமியைக் கருக்கிக் கரியாக்கிப் பற்களைத் தேய்க்க வாய் சுத்தமாகும் பல்லிடுக்குகளில் ஒட்டியுள்ள அன்னப்பசை விலகும். இரவில் நேரம் கழித்து உண்டு உடன் உறங்குபவருக்கு பித்தநீர் எதுக்களிப்பால் வாயில் ஏற்படும் புண்களை அகற்றும. ஏழைகளின் சிறந்த பற்பொடி இது. உமிக்கரி 100 கிராம், உப்பு, சடுக்காய்த்தூள், அதிமதுரம் வகைக்கு 10 கிராம் சேர்த்து இடித்து வைத்துக்கொள்ளச் சிறந்த பற்பொடி ஆகும்.

கோதுமை — தானிய உணவுப் பொருள்களில் மிகச் சிறந்தது. அதிக அளவில் உலகெங்கும் பயிராவது. இதிலும் பலவகைகள் உண்டு. மாப்பண்டங்கள் தயாரிப்பதற்குச் சில வகைகளும், அன்னமாக்கிச் சாப்பிடச் சில வகைகளும் அதிகம் பயன்படுகின்றன கோதுமையைப் பெருங் குருணையாக்கி அனனம் சமைப்பர் வரட்டுரொட்டி (சுக்காரொட்டி) சப்பாத்தி பூரிபோன்ற மாப்பண்டங்களும், ஸத்துவும், கஞ்சிகளும் அரிசி வகையைப்போல் அதிக வழக்கில் உளளன. நல்ல பலம் தரும உணவுப் பண்டம். சுக்கிலத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும். நீரிழிவு நோயில் ஏற்றது. வயிற்றில் புளிப்பு, குன்மம், சளி, மாதவிடாய் அதிகப்பெருக்கு, வாயுப் பிடிப்பு, வாயுவலி உள்ளவர்க்கு ஏற்ற உணவுப் பண்டம்.

கோதுமை நொய்யை முதல் நாளிரவு நீரில் ஊரவைத்துக் காலையில் நன்கு கரண்டியால் அடித்துக் கிளரிப் பசையாக்கித் துணியால் வடிகட்டிய கோதுமைப்பால் கப நோயாளிக்கு ஏற்ற பானம். காப்பிக் கொட்டையைப்போல் கோதுமையையும் வறுத்துத் தூளாக்கி வென்னீர் ஊற்றி எடுத்த நீருடன பால் சேர்த்துச் சாப்பிடக் கபம் கட்டாது. கோதுமையின் வறுத்த மாவைத் தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடுவது கீல்வலி-முதுகுவலிக்கு நல்லது.

கோதுமை மாவை அக்கி, தோலில உணரப்படும் அதிகச்சூடு, நெருப்புபட்ட இடம், மேல்தோல் படலம் உரிந்து எரிவுள்ள இடம் இவற்றின்மேல் தூவினாலும் பூசினாலும எரிவு அடங்கும். உள்புண் ஆறும். களிசெய்து வீக்கத்தின்மேல் கட்டலாம். களியுடன் வேப்பெண்ணெய் சேர்த்து மார்பிலும் முதுகிலும் கட்டிவிட கெட்டிப்பட்ட சளி இளகி மூச்சுத்திணறல், விலாவலி குறையும்.

தாமிரம், பாதரஸம், நாகம், வெள்ளி, அயோடின் முதலியவை விஷ மிக்கும்படி உட்சென்றிருந்தால். கோதுமை மாவைக் கரைத்துக்குடிக்க விஷம் இத்துடன் கலந்து வெளியாகிவிடும்.

வியர்வைக்குருவின்மேல் இந்த மாவைப் பன்னீர் அல்லது காடி கலந்து பூசலாம்.

கேழ்வரகு — (கேப்பை - ராகி) தசைகளுக்கு வலிவூட்டக்கூடிய உணவுப்பொருள். எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. அதனல் கடும் உடல் உழைப்பாளிகளுக்கேற்ற உணவு. உடல் உழைப்பு மிக்கவர்கள் எளிய லகுவான உணவை ஏற்ருல் அடிக்கடி பசியும் களைப்பும் ஏற்படும். கேழ்வரகால் ஆன கூழ் அல்லது களி இந்த நிலைக்கேற்ற உணவு இதன் மேல்தோல் வயிற்றில் செருகிப் பேதியை உண்டாக்கும். அதனுல் முளைக் கட்டிக் குத்திப் புடைத்துப் பின் இதன் மாவைக் கஞ்சி, களி, கூழ், தோசை, அடை முதலியவையாக உணவாக்கிக்கொள்ளலாம். நீரழிவு நோயில் அதிக அளவில் சிறுநீர் வெளியாவதைத் தடுக்கும். இதன் மாக்களி கட்டிகளின்மேல் வைத்துக்கட்டச் சீக்கிரம் பழுக்கும்.

வரகு — அடைந்துள்ள பித்தத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு ஏற்ற உணவு. தானியங்களில் தரக்குறைவானதெனினும பழகிவிட்டால் இனிய உணவு. கபக்கட்டுடன் உள்ள சுவாசம், சொறி, சிரங்கு, பித்தாதிக்கம் உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல.

தினை — உடலிற்கு வலிவு தரும். சிறுநீரை அதிகம் வெளியேற்றித் தசைகளை இறுகச்செய்யும். கொழுப்பு-ஊளைச்சதை சேரவிடாது. நல்ல பசியை உண்டாககும. வீர்யவிருத்தி தரும். வீக்கம், நாட்பட்டசுரம், கபம், வாதநோய் இவற்றில் ஏற்ற உணவு. இதனைச் சாதமாக்கிச் சாப்பிடலாம். கஞ்சியாக்கிச் சாப்பிட வீக்கம், நீர்த்தேக்கம் வடியும். கூழைப் பிரசவித்த மாதர் சாப்பிடுவது வழக்கம். இதனை லேசாக வறுத்து மாவாக்கித் தேனுடன் சாப்பிடக் களைப்பு நீங்கும்.

இவற்றைத்தவிர வேறு சில தானியங்களும் உண்டு. அவை மிகக் குறுகிய அளவில் பயிராகுபவை. பெருமளவில் பயிராகும் மற்றத்தானி யங்களில் உள்ள ஈடுபாட்டால் இவற்றில் கவனம் குறைந்து இவற்றைப் பயிரிடுவதையே கைவிடும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

சமி தானியங்கள் — இவை பருப்பினத்தைச் சார்ந்தவை. புஞ்சை நிலத்தில் விளைபவை. பயறு, உளுந்து, கடலை, துவரை, மொச்சை முதலியவை இவற்றில் அடங்கும். பொதுவாக இவை இனிப்பாகவும், பின் சுவையாகத் துவர்ப்புள்ளதாகவும் குளிர்ச்சிதருவதாகவும் ஆகும்.

தனித்து இவற்றை அரிசி - கோதுமை - அன்னம்போல் உணவாக ஏற்ப தில்லை. வயிற்றில் அதிகம் வாயுவைச் சேர்க்கும் தன்மை உள்ளவை; மலத்தையும் சிறுநீரையும கட்டுபவை என்பதே இதற்குக் காரணம். இரைப்பை - குடலினுள் உள்ள எரிவையும் பிசுபிசுப்பு மிகுதியையும் குறைக்கவல்லவை. நல்ல புஷ்டி தருபவை. அசதியை நீக்கித் தசை களுக்கு இறுக்கமும் வலிவும் தருபவை. அதனால் உணவின் துணைப் பொருள்களின் முக்கியத்துவம் இவற்றிற்கு உண்டு.

பயறு — இதில் அனேக சாதிகள் உண்டு. 1. பாசிப்பயறு, 2. நரிப்பயறு, 3. தட்டைப்பயறு, 4 பயிற்றங்காய் இவை அதிகமாக வழங்குபவை. பாசிப்பயறு இவற்றில் கேடற்ற குணமுள்ள உணவுப் பொருள்.

பாசிப்பயறு — முத்கம், பச்சைப்பயறு, சிறுபயறு என்பர் இதை. இதனை உடைத்துத் தோல் நீக்கிப் பருப்பாக்கி வேகவைத்து மற்ற உணவு வகைகளில் கலந்தும் தனித்து அன்னத்துடன் பிசைந்தும் உண்ணலாம். தனியே வேகவைத்துச் சுண்டலாக்கிக் கோடையிலும் மழை நாட்களிலும் உடல் வலிவைப் பாதுகாக்க உண்பது வழக்கம். இதனைப் பெருமளவில் கொண்ட பொங்கல் மார்கழி மாதத்துக் குளிருக்கேற்ற காலை உணவு. நோய் நீங்கியபின் வலிவுபெற, இதனை லேசாக வறுத்து இடித்துக் கஞ்சியாக்கி உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். அதிக அளவில் பயறு கலந்த உணவு சாப்பிட்டால் மலமிளகிப் பேதியாகக் கூடும்.

இதன் மாவை வெல்லப்பாகில் பிசறிச் சுக்குத்தூள் சேர்த்து உருண்டையாக்கி (பொருள் விளங்காத உருண்டை - பொருளலங்கா உருண்டைப்) பட்சணமாகத் தின்பர். கடும் பசியை அடக்கவல்லது. வாயுவை ஏற்படுத்தும் நாவரட்சி தரும். அரிசி, கோதுமை இவற் றுடன் கலந்து இதனைக் கஞ்சியாக்கிச் சாப்பிட நல்லது.

இதன் மாவைக் கிளறி மார்பில் வைத்துக்கட்டப் பெண்களுக்குப் பால்க்கட்டு குறையும். நெறி கட்டி இவை மறையும். அரிப்பு சொறி கரப்பான் உள்ளவர், தோலின் எண்ணெய்ப்பசை அகற்ற இதன் மாவைத் தேய்த்துக் குளிப்பர்.

நரிப்பயறு — கரப்பான், நீரிழிவு, கபக்கட்டு உள்ளவர்க்கு அதிகம் ஏற்றது. பாசிப்பயறுபோல் உதவசுகூடியது.

தட்டைப்பயறு — பசி மந்தம் ஏற்படுத்தும். கரப்பானையும் அரிப் பையும் அதிகமாக்கும். வலிவூட்டும். மூக்கில் சளியுடன் ரத்தம் வந்தால் இதனைச் சுண்டிச் சாப்பிடுவது நல்லது.

பயற்றங்காய்—இது காய்கறி வகையில் அடங்கும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். சூட்டைத் தணிக்கும். உடலைப் போஷிக்கும் வயிற்றில் வாயுவை உண்டாக்கும்.

உளுந்து - மாஷம்—விளையும் இடத்தைப் பொறுத்துச் சிறிது குணத்தில் மாறும் நெல் பயிராகும் வயலில் நெல் அறுவடைக்குப்பின் பயிரிடப்படுவது எளிதில் ஜீர்ணமாகும். புன்செய் தானியமாகப் பயிரிடப்பெறுவது குருவாயிருக்கும். புஷ்டி தரும் புரதச்சத்து மிக்கது. ஜீர்ணமாவதற்குத் தாமதமாகும் நெய்ப்பு தரும் உடலிற்கு வலிவும் சூடும் தரவல்லது தசைகளுக்கும் நெய்ப்பும் நிறைவும் அளித்துப் புஷ்டி தரும். இதில் பெரும்பகுதி மலமாக மாறுமாதலால், அதிக அளவில் உபயோகிக்க சிறுநீரும் மலமும் அதிகமாகி அடிக்கடி வெளியாகும். அதனுல் விரத - உபவாசமிருப்பவர்கள் இதனை அதிகம் சேர்க்கமாட்டார்கள். திருப்தி தரும் உணவானதால் விருந்தில் பெரும் பகுதியை இது நிரப்பும். வாயுப்பண்டம. குடல் வாயு அதிகம் உள்ளவர் இதனைத் தவிர்ப்பர். நரம்புகளிலும் தசைகளிலும் வலியும் அழற்சியுமுள்ள நிலையில் இதனை வேகவைத்துச் சூட்டுடன் தேய்க்க வலி நீங்கும்.

ஒன்றுக்கொன்று நேர் எதிராக உள்ள இரு நிலைகளில் வாயு நோயை உண்டாக்குகிறது. தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் ரக்தக் குழாய்களிலும் கொழுப்பு போன்றவைகளால் அடைப்பு ஏற்படும்போது வாயு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. உடல் நனகு புஷ்டியுள்ளதாயிருக்கும். கொழுப்பு தனிப்பட்டுச் சில அங்கங்களிலோ பொதுவாகவோ அதிகமாயிருக்கும். இங்கு கொழுப்பு போன்ற பிசி பிசிப்பும் பூச்சும் ஏற்படுத்தும் உணவுச் சத்தைக் குறைக்க நேரிடுகிறது. உளுந்து பிசிபிசிப்பும் பூச்சும் அதிகப்படுத்துமானதால் உளுந்து தவிர்க்கத் தக்கதாகிறது. அதேபோல் உடலில் தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் ரத்தக் குழாய்களிலும் வரட்சி அதிகமாகி நெய்ப்பினறி வாயு நோய்கள் உண்டாகும். பூட்டுகள் வரண்டிருப்பதால் தசைகளை அசைக்கக்கூட முடியாமல் உண்டாகும். இந்நிலையில் உளுந்து நெய்ப்பை அளித்து வரட்சியைப் போக்கிப் பூச்சையும் பிசிபிசிப்பையும் அளித்துத் தசைகளைத் தளர்த்தி வேதனைகளைக் குறைக்கும்.

இந்நிலைகளில் தசைகளின் இறுக்கம் குறையவும் தசைகளுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளித்து நெய்ப்பூட்டி வேதனையைக் குறைக்க உள் மருந்தாகவும் மேல் பூச்சாகவும் உளுந்து பயன்படுகிறது. மஹாமாஷ தைலம் மேல் பூச்சிற்கேற்ற தைலம். உளுந்தையும் கொள்ளையும் வேகவைத்து அதன கஷாயத்தால் வலி உள்ள இடத்திற்கு ஒத்தடம் கொடுப்பது வலியைக் குறைக்க உதவும்.

குடலில் மலப் பொருளாக மாறும் உணவுப் பொருளையே சேர்க்காமல் வெறும சத்துப் பொருளாகவே சாப்பிட்டு வருபவருக்குக் குடல் வரண்டு

மலமுமின்றி கடுப்புடன் நுரைத்து மலம் மிகக் குறைந்த அளவில் வெளியாகும். இதை புரீஷ க்ஷயம் என்பர். இந்நிலைகளில் உளுந்து சேர்ந்த உணவு அதிகமாகச் சாப்பிட குடலில் வரட்சி குறைந்து மலத்தின அளவும் கூடி வேதனை குறையும். உளுந்து குடல் வரண்ட நிலையில் இப்படி வாயு சமனமாக உதவுகிறது. அதே உளுந்து வாயு அதிகமாகக் காரணமாகும் நிலைமையும் உண்டு குடலில் ஏற்கனவே மலப்பொருள் அதிகமாக நிரம்பி உணவில் நெய்ப்பின்மையால் குடலில் வரட்சியும் அதிகமாகி, மலம் எளிதில் வெளியாகாமல் தேங்கியுள்ள நிலையில் உளுந்துப் பண்டம் வாயுப் பண்டமாகி வயிற்றில் அதிகக் கனத்தையும் உப்புசத்தையும் தருகிறது.

உளுந்து நல்ல புஷ்டி தரக்கூடிய உணவாயினும் சில நிலைகளில் சேர்க்கத்தக்கதல்ல. நல்ல பசி தீபனமும் கடும் உழைப்பும் உள்ளவர்களுக்கு உளுந்து சேர்ந்த உணவு மிக நல்லது. தசைகளுக்கு வலிவும் உற்சாகமும் பூச்சும் நிறைவும் அளிக்கவல்லது.

பெண்களுக்குக் கர்ப்பாசயத்திற்கு நல்ல பலமும் வளர்ச்சியும் தரக் கூடியது கர்ப்பாசய வளர்ச்சி போதிய அளவில் ஏற்படாமல் வயதிற்கு வந்தபின் மாதவிடாய்க் கசிவு போதிய அளவில் வெளிப்படாதிருந்தாலும், கருத்தரிக்காவிட்டாலும், மாதவிடாய் காலங்களில் கடும வேதனையுற்றாலும் உளுந்து சேர்ந்த அரிசியை வேகவைத்து உண்பது, உளுந்தாலான பணியாரத்தை நல்லெண்ணெய்யில் தயாரித்து உண்பது. உளுந்தும் எள்ளும் உணவில் அதிகமாகச் சேர்ப்பது அதிகம உதவுகிறது கருத்தரிப்பதில் ஆவல் கொண்டவளும, தாய்ப்பால் மிகுதியாகப் பெருகுவதை விரும்புபவளும் உளுந்தை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் உளுந்தைக் கஞ்சியாக்கிப் பாலுடன் இரவில் சாப்பிட ஆணுக்குப் போகசக்தி பெருகும். தாய்க்கு நல்ல பால் பெருகும். உடல் இளைப்பு களைப்பு நீங்கும்.

கபம் அதிகமாகச் செய்யும் உணவுப்பொருளானதால் சிறு குழந்தைகள், கபம் அதிகமுள்ளவர், ஜீர்ணசக்தி குன்றியவர், மலபந்தமுள்ளவர் இதனை அதிகம் சேர்ப்பது நல்லதல்ல.

உளுந்துமாவுடன் தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடலாம். முதல் நாள் இரவு ஜலத்தில் உளுந்தை ஊறவைத்து மறுநாள் காலை அந்த ஜலத்தை மட்டும் சாப்பிட சிறுநீர் எரிவு சுருக்கு நீங்கும். உளுந்தை லேசாக வறுத்து ஜலத்திலிட்டு வேகவைத்து உளுந்து வெந்ததும் நீரை வடிக்கட்டிச் சாப்பிட வயிற்றைப் பிடித்திழுத்து ஏற்படும் வலி நீங்கும். உளுந்தின் வேரை அரைத்துச் சுடவைத்துப் பற்றிட வீக்கம் தணியும்.

கொள்ளு — நாட்டுக்கொள்ளு, காட்டுக்கொள்ளு என இருவகை உண்டு. காட்டுக்கொள்ளு மருந்தாகப் பயன்படும். நாட்டுக்கொள்ளு துவர்ப்பும் கைப்பும் உணரப்படும் உணவுப்பொருள். உடற்சூட்டைப் பாதுகாக்கவல்லது. எளிதில் குளிர்சுரம் சளி மார்புச்சளி மண்டைச் சளி இவற்றிற்கு ஆட்படுபவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு. இது வயிற்றில் சூடேற்றி வாயுத்தடையை ஏற்படுத்தக் கூடுமானதால் சிலருக்கு வயிற்று வலி, பீஜகோசத்தில் வலி உண்டாக்கக்கூடும்.

கொள்ளும் அரிசியும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய கஞ்சி நல்லபசி, தேக பலம், வீர்யவிருத்தி, சுறுசுறுப்பு தரவல்லது. பச்சைக்கொள்ளை நீர் சேர்த்து இடித்துப் பிழிந்த சாற்றைத் தினம் பருகிவர வற்றிய உடல் பருக்கும். தூண்போல் உரத்து நிற்கும். கிரகணீ, வரட்சி, சளியுடன் இருமல், சளியால் மூச்சுத்திணறல், ஜலதோஷம் இவைகளை நீக்கும்.

கொள்ளை 10 பங்கு ஜலத்தில் நீர்த்த கஞ்சியாக்கி இந்துப்பு சேர்த்து சாப்பிட சிறுநீரகம், பித்தப்பை முதலான இடங்களில் ஏற்படும் கற்கள் கரைந்து வெளியாகும். பிரஸவித்த மாதரின் பிரசவ அழுக்கு வெளியேற இந்த நீர்த்தக்கஞ்சி உதவும். பெருங்காயம் சுக்கு சேர்த்துக் கொடுக்க குன்மவலி நீங்கும். இந்த விதையைத் தூளாக்கி உடல்மேல் பூசிவர கெட்டமணத்துடன் வெளியாகும் வியர்வை மாறும். கொள்ளுமாவையும் புற்றுமண்ணையும் சேர்த்தரைத்து யானைக்கால் வீக்கத்தின்மேல் பற்றிட வீக்கம் வலி குறையும்.

காட்டுக்கொள்ளைப் போட்டுக் காய்ச்சிய வெந்நீரில் குளிப்பதும் அதனால் ஒத்தடம் கொடுப்பதும் வலி கைகால் குடைச்சல் நீங்கும். இதனைச் சமஅளவு தகரவிதை சேர்த்தரைத்து நீரில் குழைத்துப் பூச சொறித்தேமல் நீங்கும். நாட்டுகொள்ளையும் இவ்வாறு பயன் படுத்தலாம்.

மொச்சை — ராஜமாஷம். மலத்தின் அளவைப் பெருக்கும். வாயுவை அதிகமாக்கும். குடலில் வரட்சியை அதிகப்படுத்தும். நல்ல ருசி தரும். ஆண்மையைக் குறைக்கும். வயிற்றில் புளிப்பு மிகுதியால் ஏற்படும் வேதனையைத் தணிக்கும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். உடல் உழைப்பு மிக்கவர்களுக்கு ஏற்ற உணவுப்பொருள். இதனை ஜலம் விட்டு உரைத்து மேல்பூச பாலுண்ணி மறையும்.

கடலை — நல்ல புஷ்டி சுவை தரும் பருப்பு. அதிக அளவில் வயிற்று உப்புசம், குடல் கடைப்பகுதியில் அழுத்தம், ஜீர்ணமில்லாத பெருமலப் போக்கு தலைசுற்றுதல் இவைகளையும் தரும். பச்சைக்கடலை நல்ல வாளிப்

பைத் தரும். உடல் தழைத்துத் தசைகள் நிறைவுறச் செய்யும். நுரையீர லுக்குப் பலம் தரும். முதிராத பச்சைக் கடலையைச் செடியிலிருந்து எடுத்து உடனே அரைத்துச் சாப்பிடச் சீதபேதி நிற்கும். கடலையைச் சற்றுக் கருக வறுத்துப் பொடித்துச் சாப்பிட வயிற்றுப் பொருமல், மூத்திரத்தடை நீங்கும்.

கடலையைத் தண்ணீர் விட்டரைத்து நீரில் கரைத்து வடிகட்டி 200 மிலி வரை சாப்பிட உடல் வலிவுபெறும். வாந்தி நிற்கும். கடலையை லேசாக வேகவைத்து மென்று சாப்பிட்டு மேல் பால் சாப்பிட நீர்க் கோர்வையும் இருமலும் விலகும்.

கடலைப் புளிப்பு – கடலைச் செடிகளின்மீது பனிகாலத்தில் விடி வதற்குமுன் மெல்லிய வெள்ளைத்துணியை விரித்துமூட பனிநீர் அதன மீது படியும். செடிகளின்மீது படியும பனிநீரைத் துவட்டிப் பிழிந்தெடுப் பதும் உண்டு. இந்தப் பனிநீர் புளிக்கும். கடலைப் புளிப்பு-கடலைக்காடி என்பர் இதை. நல்ல ஜீர்ணசக்தி கொடுக்கவல்லது.

தோல் நீக்கியும் நீக்காமலும் இது உணவுத் துணைப்பொருளாகப் பெரிதும பயன்படுகிறது. தோல் நீக்காதது. சுண்டலாக அதிக அளவில் பயன்படுகிறது.

பட்டாணிக்கடலை — இதுவும் கடலை இனத்தைச் சார்ந்ததே. கடலையின் குணங்களும் இதற்கு உண்டு பச்சைப் பட்டாணி நல்ல ருசி தரும். காய்ந்த பட்டாணியை இரவில் ஊரவைத்து மறுநாள் பயன படுத்துவதுண்டு. இதனை வறுத்துப் பருப்பாகவும் உபயோகிப்பர். தனித்து இதனை அதிக அளவில் உபயோகிக்கக் கால்களை முடக்கும வாதநோய் ஏற்படும.

கடலையைத் துணைப்பொருளாகச் சிறிதளவு சேர்ப்பதுதான் நல்லது. கடலைப்பருப்பு, கடலை, பட்டாணி முதலியவற்றைச் சுண்டலாக்கி அதிக மாகச் சாப்பிடுவதையும் அடிக்கடி வைத்துக்கொள்வது நல்லதல்ல. வயிற்றில் புளிப்பு, குடல் வரட்சி, மலத்தேக்கம், நீர்வேட்கை, தாமதித்த ஜீர்ணம், வாயுத்தடை இவை இவற்றின் தனி இயல்பு.

எள்ளு — இதிலும் பல வகைகள் உண்டு. எண்ணெய் வித்துக்களில் இது மிக முக்கியமானது. இது ஒன்றே நெய் தரும் வித்தாக ஒரு காலத்தில் பயன்பட்டு வந்தது. இதன் நெய் (எள்-நெய் =) எண்ணெய ஆயிற்று. பின்னர் வேறு நெய் தரும் வித்துக்கள் பயன்பட்டபோது எண் ணெய் என்ற பெயர் விதை நெய்களுக்குப் பொதுப் பெயராகிவிட்டது.

உள்ளும் வெளியிலும் நெய்ப்பு தரும் தாவர எண்ணெய் வித்துக்களில் இது மிகச்சிறந்தது. உடற்சூட்டைப் பாதுகாக்கும். சுவையில் இனிப்பும் துணையாக கசப்பும் துவர்ப்பும் தோலுக்குப் பதமளிக்கும். எளிதில் ஊடுருவிப்பரவும். கேசம் செழிப்பாக வளர உதவும். கண்ணிற்கு ஒளி பலம் தரும் உணவுப்பொருள். வாயுவைக் கண்டிக்கும். வயிற்றின் அழற்சியைக் குறைக்கும். ரத்தக் கட்டைக் கரைக்கும். தொண்டைப்புண் ஆற்றி இனிய குரல் தரும். எள்ளை வறுத்துப் பொடி செய்து அன்னத்துடன கலந்து சாப்பிட வயிற்றுவேக்காளம் மந்தம் விலகும். உடல் வலிவு தரும். வெல்லம் சேர்த்துச சாப்பிட இரத்தக் கட்டு கறையும். எள்ளை ஊரவைத்த ஜலத்தைச் சாப்பிட பெண்களின் உதிரச் சிக்கல் நீங்கும் இதன் தூளை வெண்ணெய்யுடன் குழப்பிச் சாப்பிட மூலத்தில் ரத்தம் விழுவது நிற்கும் மலமிளகிப் போகும். கர்ப்பிணி எள்ளை அதிகம் சேர்க்கக்கூடாது வயதிற்கு வந்தும் பெண்ணிற்கு பூப்பு தாமதித்தால் எள்ளுப்பொடி வெல்லம் இரண்டையும் தினமும் காலையில் சாப்பிடச் செய்வர்.

எள்ளின் நெய் - நல்லெண்ணெய் — எண்ணெய்க் குளிக்குப் பெருமபாலும் பயன்படும். இதனைத் தேய்த்துக் குளிப்பதால் புத்திக்குத் தெளிவு, கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி, பார்வைத் தெளிவு, உடம்பின் பூரிப்பு, புஷ்டி, வலிவு தோலின் மென்மை, தோலுக்கு வலிவு எதிர்ப்புச் சக்தி தரக்கூடியது. அனல் பந்தம் காட்டாமல் எடுத்த எண்ணெய் சிசுக்களின் அப்பியங்கத்திற்கும் கண் கட்டுவதற்கும் நல்லது. பந்தம் காட்டி எடுத்த எண்ணெய் கண்ணில் எரிவு தரும.

நல்லெண்ணெய்யை வாயில் விட்டுக் கொப்புளிக்க வாய்ப்புண், எகிறில் அழற்சி, தொண்டைப்புண், தொண்டைத் சதை அடைப்பு அகலும்.

துவரை — நல்ல வலிவுதரும் பொருள். பஞ்சணையே கிடையாக வெகு நாட்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தவர் மிக மெலிந்தவர் திரும்ப வலிவுபெற ஏற்றது. பட்டினி முடிவிற் சேர்க்கத்தக்கப் பத்திய உணவு. உடலுரம் கூடச்செய்யும். உள் அழற்சி ஆற்றும். அதனுல் உணவு வரிசையில் இதற்கு முதல் இடம். தோல் நீக்கிய பருப்பு உணவாகிறது. மிக துர்ப்பலமானவர், வயிற்றில் வாயு சேர்பவர் இதனை லேசாக வறுத்துச் சேர்ப்பர். காரம் புளிப்பு உப்பு இவை இரைப்பையைப் புண்படுத்தாமலிருக்க இது நடுநின்று உதவுகின்றது.

நவரை வாழைக் கனி பலவின் கனி
நல்ல மாங்கனி பாலொடு நெய்க்கறி
கவரிலப்பொழுதே மந்தமாம் பரி
காரம் கேட்கும் பயித்தியக்காரரே !

எவருங்காண்க வறுகுதுமன்னத்தில்
இட்டுணும் கறி தன்னுடன் கூடவே
துவரைநீர் மிளகுள்ளி யிட்டுக்கொளீர்
துட்டவாதமுந் துஞ்சிடு முண்மையே.

என்பார் தேரையர். வாழை மா பலா என்ற கனத்த பழங்களையும் பாலும் நெய்யும் கறியும் அதிகமாகச் சேர்ந்தவற்றையும் மிதமிஞ்சியும் புசித்து வயிறு மந்தித்துத் திணறி அதிலிருந்தும் மீள வழியறியாதவா களுக்கு துவரம்பருப்பை வேகவைத்து அதன கட்டை (ஜலத்தை) இறுத்து அதில் மிளகு, பூண்டு சேர்த்து ரஸம் வைத்துச் சாப்பிட வழி கூறுகிறார்.

பருப்பு குடலில் வாயு அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தவல்லது. ஆனல் ரஸமாக பருப்பு வெந்த ஜலம் கலந்து சாடபிடும்போதும, பருப்பை வறுத்து அரைத்துத் துவையலாகச் சாப்பிடும்போதும் இந்த வாயு அழுத்தம் குறையும கறிகாய்களுடன் புளி உப்பு அரிசிமா முதலியவற்றின் கூட்டால் குழம்பானது பருப்பின் சேர்க்கையால் குருவாகி வாயு அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தும். பருப்பை வேகவைத்து எண்ணெய் சேர்த்து உசிலித்தது மேலும் குருவாகும்.

பருப்பு வகைகள் — இவை அனைத்துமே ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகுபவை. புளிப்பையும் எரிவையும அதிகப்படுத்துபவை. வயிற்றில் வாயு அழுத்தத்தை அதிகமாக்குபவை. இவைகளை ஜலத்தில் ஊறவைத்துத் துணியில் இறுகக் கட்டி முளைக்கவைத்துப் பின் குத்திப் புடைத்து வைத்துக்கொள்வதுண்டு முளை நீக்குவதால் இவை லகுவாகும். வறுத்து உபயோகிக்க மேலும் லகுவாகும். நெய்யில் சேர்த்துச் சாப்பிட வரட்சி தராது. இவற்றில், மலக்கட்டு, வரட்சியால் ஏற்பட்ட வாயு இவற்றில் உளுந்து நல்லது ஜ்வர நிலையில் பயறு நல்லது. களைப்பு சோர்வுள்ள நிலையில் பயறு துவரை நல்லது. மாதவிடாய் சிக்கல், இரவில் அதிகம் சிறுநீர் போகுதல் இவற்றில் எள்ளு நல்லது. வாயில் பற்களிடுக்கில் தொண்டையில் மலத்தில் ரத்தக்கசிவிருந்தால் துவரை நல்லது மூலம் சிறுநீர்தாரையில் கல்லடைப்பு, விக்கல், மூச்சுத்திணறல் முதலியவற்றில் கொள்ளு நல்லது

உணவுத் துணைப்பொருள்கள் — இந்தத் தலைப்பில் சாகவர்க்கம் (காய்கறிகள்) பலவர்க்கம் (பழவகை) ஹரீதக வர்க்கம் (சுக்கு, கிராம்பு, லவங்கப்பட்டை, குங்குமப்பூ போன்ற நறுமணப் பொருள்கள்) இவற்றைச் சேர்ந்தவை அகராதி வரிசையில் இடம்பெறுகின்றன. இவற்றில் பெரும்பாலானவை உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுபவை வெளி உபயோகத்திற்கும் உதவுபவை. அவையவற்றின் சிறப்புகள் அனைத்தையும் சுருங்கக் கூறுகிறோம்.

சாகவர்க்கம் — இலை, பூ, காய், பழம், தண்டு, கிழங்கு, வேர், விதை, பருப்பு என்ற பல பகுதிகள பயன்படத்தக்கதாய் அமைந்த காய் கறிகளையும் பழவகைகளையும் இதனுள் காண்போம். இவற்றில் பெரும் பாலானவை நெருப்பில் வேகவைத்தோ எண்ணெய் விட்டு வதக்கியோ பயன்படுத்தப்படுபவை. மிகச் சில பச்சையாகவே பயன்படுத்தப்படு பவை. இவை அனைத்தும் உணவிற்கு ருசியூட்டுபவை. உணவை அதிக அளவில் ஏற்கத்தக்கப் பசி ஊட்டுபவை. இவை உணவின் முக்கியப் பொருள்களான தானியம் - பருப்பு என்ற இரண்டுக்கும் துணை புரிபவை. இவைகளின்றியும் உணவேற்க முடியும். அதனால் முக்கியப் பொருளல்ல உணவில் இவை வ்யஞ்சனம் (உணவின் ருசியை அதிக மாக்கி நமது நாவிற்குப் புலப்படுத்துபவை) தொட்டுக்கொள்வது, (சிறி தளவே ஏற்கத்தக்கது) என்ற தலைப்பிற்படுபவை.

இவைகளைப் பக்குவப்படுத்துவதிலும் சரகரும் ஸுச்ருதரும் முறை வகுத்துள்ளனர்.

क्रृमिवातातपहतं जीर्णं शुष्कमनार्तवम् ।
शाकं निःस्नेहसिद्धं च वर्ज्यं यच्चापरिस्रुतम् ।।

— சரகர்

स्विन्नं निष्पीडितं शाकं हितं स्यात् स्नेहसंस्कृतम् ।
अस्विन्नं स्नेहरहितं अपीडितमतोऽन्यथा ।।

— ஸுச்ருதர்

பூச்சி அரித்தது, காற்றாலும் வெயிலாலும் உலர்ந்து வற்றிச் சார மிழந்தது, நாட்பட்டதால் பட்கியது, உரிய பருவமின்றித் தோன்றியது இத்தகைய காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. நல்ல காய்கறிகளையும் வேகவைத்துப் பின் அதன நீரை இறுத்து வடிகட்டியும் எண்ணெய் முதலியவற்றால் வதக்கித் தாளித்தும் உபயோகப்படுத்தவேண்டும். எண் ணெய்ப் பசையற்றதும் வேகவைப்பதற்காகச் சேர்த்த நீரை வடிக்கா மல் சமைத்ததும் ஏற்றதல்ல எனபதே இவர்களின் கருத்து.

वर्जयेत् शाकभूयिष्ठं—शाकेन वर्धते व्याधिः

என மற்றொரு உபதேசம்.

உணவில் இது ஒரு சிறு பகுதியாக இருக்கவேண்டும். பெருமளவு காய்கறிகள் சேர்ந்ததாயின் குடலில் வாயுத்தங்கல், மலப்பெருக்கம், ஜீர்ணமாகாமல் மலம் வெளியேறுதல் போன்ற பல தொந்தரவுகளுக்கு இடம் தரும். மலபந்தத்தைத் தவிர்க்க அதிகமாக பச்சைக் காய்கறி

களையும் கீரைகளையும் சாப்பிடுவது நல்லதென்பர். இவைப் பசியை மந்திக்கச்செய்து பக்குவமாகாத பெருமலப்போக்கைத் தருகின்றன. அக்னிமந்தமும் பெருமலச் சோக்கையும் வயிற்றில் கிருமிகளுக்குக் காரணமாகின்றன. அதனுல் காய்கறிகளையும் கீரைகளையும் மிதமாக - வியஞ்சனமாக - தொட்டுக்கொள்வதற்கே - பயன்படுத்துவது நல்லது. இவைகளைப்பற்றி இந்த முன்னறிவிப்பு கவனத்திற்குகந்தது.

அகத்தி (இலை, பூ) — கைப்பு மிக்கது. ஜீர்ணசக்தி தரும். மலமிளக்கி. உணவு மூலமோ வேறு வகையிலோ உடலில் விஷக்கலப்பு இருந்தால் நீக்கவல்லது மருந்துகளின் சக்தியையும் இது முறித்துவிடுமாதலால் ரஸம்-கந்தகம் முதலியவையாலான மருந்துகள் ஏற்கும்போது இதனைத் தவிர்ப்பர் நாள்தோறும் தொடர்ந்து ஏற்கத்தக்கதல்ல. தொடர்ந்து ஏற்ருல் வயிறுக்கடுப்பு வாயு அதிகமாகும். ரத்தத்தின் வலிவைக் குறைத்துவிடும். இலையை வதக்கிச் சாப்பிடுவர். பூவையும் புகையிலையின தனி உபயோகத்தாலும் சுருட்டு முதலிய உருவில் உபயோகத்தாலும் ஏற்படும் வாய் இரைப்பை குடல் அழற்சியில வேகவைத்துச் சாப்பிடுவர்.

அக்ரோடு (பருப்பு, காய், பழம்) — இனிப்புமிக்க பருப்பு இனிப்பு பக்ஷண வகைகளில் ருசியூட்டச் சேர்க்கப்படுவது. நல்ல பலம் தரும்: காம இச்சையை அதிகமாக்கும். இதன் காயைத் தின்ன வயிற்றில் சேரும் புழுக்களை வெளியேற்றும் பழரசம் பூச்சிகளைக் கொல்லும் மூலத்தைப் போக்கும்.

அத்தி (பிஞ்சு, காய், பழம்) — துவர்ப்புடைய அத்திப்பிஞ்சை சமைத்துண்ண பெருங்குடலிலும் ஆசனத்துவாரத்திலும அழுத்தமேற்படுத்தும். வாயுத்தடங்கல், ரத்தத்துடன் போகும் வயிற்றுக்கடுப்பு, ரத்தத்துடனுள்ள மூலம் இவை தணியும். முற்றிய காய் மலத்தை இளக்கி வெளிப்படுத்தும். இதனைச் சமைத்துண்ண இடுப்புப்பிடிப்பு, வயிற்றுவலி, புண் முதலியவைகளில் நல்லது. பழம் சுவைத்து உண்ணக்கூடியது. ரத்தத்தை அதிகப்படுத்தும வலிவைத் தரும். மலத்தை வெளியேற்றும். நாவரட்சி நீக்கும் பழத்தில் பூச்சிகள் நிறையக் காணுமாதலால் கவனித்து அவற்றை விலக்கி உபயோகிக்கத்தக்கது.

இதில் சீமை அத்தி (தேன் அத்தி) என்ருெரு வகை உண்டு. இதன் உலர்ந்த பழங்களே அதிகம் கடைகளில் கிடைக்கின்றன இக்கனிகள் எளிதில் ஜீர்ணமாவதுடன் கல்லீரல் மண்ணீரல் முதலிய ஜீர்ண உறுப்புகளை நல்லமுறையில் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கச்செய்யும். ஈரல் குலைகளில் கட்டி அழற்சி ஏற்பட்டுள்ள பெரியோர்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும இக்கனிகள் ஏற்றவை. கல்லடைப்பு போன்ற தடங்கல்களை அகற்றி

சிறுநீரை எளிதில் வெளிப்படுத்தும். ஆங்காங்குள்ள இறுகிய மலப் பொருள்களை இளக்கி மலமாகவும் வியர்வையாகவும் சிறுநீராகவும் வெளியேற்றிக் குடலை மெதுவாக்கிச் சுறுசுறுப்படையச் செய்யும். சிறுநீரில் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கூட இதனைச் சாப்பிடலாம்.

சீமை அத்திப்பழத்தை உபயோகிக்கும் விதம் — (1) பழங்களைப் பிரித்து விதைநீக்கித் தேனில் தோய்த்தோ கற்கண்டுத் தூளில் துவைத்தோ சாப்பிடலாம். (2) பிரித்த பழத்தினுள் கற்கண்டுத் தூளைச் செலுத்தி இரவு பனியில் வைத்திருந்து காலையில் உண்டுவர உடல் உஷ்ணம் தணியும் (3) அத்திப்பழம், பாதாம்பருப்பு, அக்ரோடு, பிஸ்தா, சாரப்பருப்பு, பூனைக்காலிவிதைப் பருப்பு, ஆப்பிள் விதை, ஏலக்காய், கல்கண்டு இவற்றை 100 கிராம் வீதம் எடுத்துக்கொள்ளவும். பொடிக்கத் தக்கதை பொடித்தும், அறைக்கவேண்டியதை அறைத்தும் கலந்து, பசுநெய் (எருமை நெய்யும் நல்லதே) விட்டுப் பிசறி குங்குமப்பூ 2 கிராம் சேர்த்து ஒருவாரம் வைத்திருந்து பின்னர் 10 கிராம் அளவு தினம் காலையில் சாப்பிட்டுவர புஷ்டி பலம் வீர்யம் அதிகமாகும் (4) பசுமையான பழங்களை 2 பங்கு ஜலம் விட்டுப் பிசைந்து கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டிய சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாக்கிச் சாப்பிடலாம. கோடை காலத்திற்கேற்ற பானகம் இந்த பானகத்தைச் சற்றுத் தடிப்புள்ளதாக்கினால் "ஜாம்". (5) பழங்களை இரவில் வென்னீரில் ஊறப்போட்டுக் காலையில் பிழிந்து வடிகட்டிச் சாப்பிடலாம். காங்கை குறையும். மலமிளகி வெளியாகும்.

அருநெல்லி (காய்) — இதன் காயைப் பச்சையாகச் சாப்பிடலாம். உலர்த்தி வற்றலாககித் துவையலாக உபயோகிக்கலாம். பித்தத்தைக் குறைக்கும். காணுக்கடியில உதவும். உடற்சூடு மிகுந்து காணப்பெறும் போது ஏற்கலாம் இதன் சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாக்கிச் சாப்பிட உடசூடு, நாவெரிவு, நாவரட்சி நீங்கும்.

அரைக்கீரை — இனிய கீரை. நல்ல பத்தியப் பொருள். வதக்கி உண்ணக் காங்கை, நடுக்கல், மார்பில் சளிக்கட்டு, வாயுப்பிடிப்பு, வலி இவை நீங்கும். உடல் வளர்ச்சி தரும்.

அன்ஞசிப்பழம் — வாந்தி, பித்த அதிகம், எரிச்சல், பித்தத்தால் ஏற்படும தலைவலி நீங்கும். அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் தொண்டை கட்டும கருப்பவதி உண்டால் கரு கலையக்கூடும். இந்தப் பழத்தை வெதுப்பிச் சாறு பிழிந்து சாப்பிட வாந்தி, வயிற்றுக்கடுப்பு, காமலை நீங்கும். பழரசத்தைச் சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சி இறுகியதும் வில்லை தட்டி வைத்துக்கொள்ள வாந்தி, பித்தம் தணியும்.

ஆரைக்கீரை — நான்கு இதழ்களுடன் கூடியது. அதிகம் சிறுநீர் பெருகுவது இதனைச் சாப்பிடக் குறையும். நாவிற்கு ருசி தரும்.

ஆல்பகோடாப் பழம் — பச்சைப் பழம் தமிழ்நாட்டில் கிடைப்ப தரிது. காச்மீர் - கட்வால் பகுதியில் விளைவது. காய்ந்த பழம் தடித்த விதை உள்ளது. காய்ந்த பழத்தைச் சப்பிச் சாப்பிடலாம். வாயில் பித்தக் கசப்பை மாற்றும். நாக்கின் சுவையுணர்ச்சியை நன்கு பாது காக்கும். மலக்கட்டுள்ளவர்கள் 10-20 பழங்களை வென்னீரில் ஊற வைத்துக் கசக்கிச் சாப்பிட மலமிளகி வெளியாகும். ஜ்வரம் முதலிய வற்றில் 1-2 பழம் சுவைத்துச் சாப்பிட எரிச்சல், பித்தத் தலைவலி, வாந்தி, உமட்டல், நாவரட்சி நீங்கும். காமலை முதலிய ரத்தம் கெட்டுவரும் நோய்களில் அருசியையும் நோயின் கடுமையையும் போக்க வாயில் அடக்கிக்கொள்ளலாம். இதைச் சர்பத்தாகவும் தயாரித்துச் சாப்பி டலாம்.

இஞ்சி - சுக்கு (கிழங்கு) — கிழங்குகள் பெரும்பாலும் குருகுண முள்ளவை - இஞ்சியைத் தவிர. இஞ்சி தானும் எளிதாகச் செரிக்கும், மற்றவை குருகுணமுள்ளதாயினும் செரிக்கச் செய்யும். பாடமிட்டு நன்குக் காய்ந்த இஞ்சி சுக்கு ஆகும். நாறு மிக்கதும் நாறே இல்லாமல் சதைப்பிடிப்புள்ளதுமாக இஞ்சி இருவகைப்படும் நார்சுக்கு - மாச்சுக்கு என்பர். மஹௌஷதம், விச்வபேஷஜம் என்ற பெயர்களுடன் சிறந்த மருந்துப் பொருளாயினும் உணவுத்துணையாக இருப்பதிலும் முக்கிய இடமுண்டு. சுவையில் காரம் மிக்கது. ஜீர்ணமாகும்போது இரைப் பையில் தித்திப்பாகும். சூடு வரட்சி தரும். உமிழ்நீரைப் பெருக்கிச் சுவையைத் தூண்டும். இரைப்பையைத் தூண்டிப் பசியைப் பெருக்கும். எந்தக் கடின உணவையும் செரிக்கச் செய்யும். தோலின்மேல் தடவ ரத்த ஓட்டத்தை அங்கு அதிகமாக்கி வீக்கம் கட்டி முதலானவற்றைக் குறைக்கும். தொண்டையில் கபக்கட்டைப் பிரித்துச் சூடு உண்டாக்கும். வாயுவோ கபமோ தடையாக நின்று ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல், வயிற்று உப்புசத்துடன் வலி, வாயு மேலோ கீழோ நகராமல் தடை ஏற்பட்டு அடைப்பு, தலைசுற்றுதல், பூட்டுகளில் வாயுக்கட்டு இவற்றில் நல்லது.

இஞ்சியைச் சாறுக்கித் தேன், சர்க்கரை, வெல்லம், பழரஸம் முதலிய வற்றுடன் கொடுக்கலாம். துண்டமாக்கி எலுமிச்சம்பழச்சாறு, இந்துப்பு சேர்த்துப் பத்திய ஊறுகாயாக்கலாம். வறுத்த பருப்பு சேர்த்துத் துவையலாக்கலாம்.

இஞ்சியைச் சாறு பிழிந்து 200 மிலி லிடர் அளவு எடுத்துச் சிறிது நேரம் வைக்கச் சாறு தெளியும். அடியில் படிந்துள்ள சுண்ணும்பு போன்ற மாச்சத்தை அகற்றித் தெளிந்த சாற்றை 200 மிலி லிடர் தேனுடன் கலந்து

இளந்தீயில் காய்ச்சிப் பானகமாக்கி வடிகட்டி குங்குமப்பூ, ஏலம், ஜாதிக்காய், கிராம்பு வகைக்கு 1 கிராம், பச்சைக்கர்பூரம் $\frac{1}{2}$ கிராம் கலந்து வைத்திருந்து ஆகாரத்திற்குமுன் சாப்பிட்டுவர பசி ஜீரணசக்தி அதிகமாகும். வயிற்றுக்கனம், உண்டவுடன் அசதி, தலைசுற்றுதல் நீங்கும்.

வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து முரப்பாவாக்கிக்கொள்வது உண்டு. ஜ்வரம் குளிர்ஜுரம் முதலியவை அஜீர்ணத்துடனும் தலைக்கனத்துடனும் ஏற்பட்டிருந்தால் இஞ்சிச்சாறையும் தேனையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. இடுப்புப் பிடிப்புள்ளவர்கள் இஞ்சியையும் நெரிஞ்சி முள்ளையும் 5-5 கிராம் எடுத்துக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடுவர்.

துண்டாக நறுக்கிய இஞ்சி 500 கிராம், ஜீரகம் 250 கிராம், கொத்துமல்லி விதை 250 கிராம், இந்துப்பு 125 கிராம் இவற்றை எலுமிச்சம் பழச்சாறு 1 லிட்டர் ஊற்றி ஊரவைத்து வெயிலில் வைத்து உலர்த்தித் தூளாக்கியது சிருங்கபேராதி சூர்ணம். பீங்கான் அல்லது மாக்கல் சட்டியிலோ ஊரவைப்பது நல்லது. 1-2 ஸ்பூன் அளவு சப்பிச்சாப்பிட அரோசகம், உமிழ்நீர் சுரப்பு, அஜீர்ணம், வாய்க்கசப்பு நீங்கும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சாப்பிட்டவுடன் மலக்கழிவிற்கு ஓடுவது நிற்கும்.

இஞ்சிலேகியம், ஸௌபாக்யசுண்டி எனும் பிரஸவித்தவர் சாப்பிடும் லேகியம், தீபாவளி லேகியம் முதலியவற்றில் இஞ்சி முக்கியப்பொருள்.

தலையிடி நீர்க்கோர்வையுள்ளவர் இஞ்சிபோட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பர். இஞ்சிச்சாற்றையும் பசுவின்பாலையும் கலந்து துணியில் நனைத்து நெற்றியில்போடத் தலைக்கனம், பித்த உளறல், மயக்கம் நீங்கும். இஞ்சித் துண்டைப் பற்களிடையே சிறிதுநேரம் வைத்திருக்கப் பல்வலி குறையும்.

இஞ்சி சேர்க்கக்கூடாத நிலைகள் — ரத்தத்திலும் தசைகளிலும் பாகம் ஏற்பட்டு அழுகத்தொடங்கிய தோல் நோய்கள், காரம் தாங்காத பாண்டு நோய், வாய்ப்புண், சூடு தாங்காத நீர்சுருக்கு, ரத்தவாந்தி, ரத்தபேதி, எரிச்சல், இவைகளிலும் கடுங்கோடையிலும், வாய்ப்புண்ணை அதிகப்படுத்தும் மழைகாலத்திலும், சிசுக்களுக்கும் ஏற்றதல்ல. இந்த நிலையிலும் இஞ்சியை உபயோகப்படுத்துவது அவசியம் எனத் தோன்றினால், இஞ்சியைத் தோல்சீவி 200 கிராம் எடுத்துப் பசுவின்பால் 500 மிலிலிட்டரில் போட்டு வேகவைத்து அடிப்பிடிக்காமல் கிளறிக்கொண்டேவர பால் சுண்டி இஞ்சியுடன் சேர்ந்துவிடும். அதனை இறக்கிக் காயவைத்துத் தூளாக்கிச் சம அளவு கல்கண்டுத்தூள் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்

உணவும் பானமும்

சுக்கு — இஞ்சியின் குணமனைத்தும் சுக்குக்கு உண்டு. இஞ்சியை விட சுக்கில் வரட்சி குறைவு சுக்கு குளிர்ஜுரங்களிலும் நாட்பட்ட ஜ்வரங்களிலும் மிகவும் ஏற்றது. இஞ்சி அஜீர்ண ஜ்வரங்களில் மிக நல்லது. சுசகு ஜீர்ணகாரிசளில் மிகச்சிறந்தது. சுக்குத்தூளை அரிசி மாவுடன் சேர்த்துக் களியாக்கி நெற்றியிலிடத் தலைவலியும் கழுத்திலிடத் தொண்டைவலியும் நீங்கும். பாலில் அரைத்து நெற்றியிலிடப் பித்தத் தலைவலி நீங்கும். சுக்கு சேர்த்துக் காய்ச்சிய நல்லெண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் குளிக்க முன் மண்டையில் நீர்க்கோர்த்து ஏற்படும் தலைவலி நீங்கும். எகிறுகள் கொழுத்து ஏற்படும் பல்வலியிலும் சுக்கை மென்று சுவைக்கலாம். வலி வீக்கமுள்ள இடங்களில் இதை அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.

30 கிராம் சுக்கைத் தூள்செய்து தாய்ப்பால் (கிடைக்காவிடத்து இளங் கன்றுள்ள பசுவின் பால்) விட்டரைத்து விழுதைத் துணியில் உளுந்து கனம் பூசிச் சுருட்டி உலர்த்தி நல்லெண்ணெய்யில் தோய்த்து எரியவிட்டு அதனமேல் 250 மிலி நல்லெண்ணெய்யைச் சிறிது சிறிதாகத் திரி அணையாத வண்ணம் இட்டுக்கொண்டேவர சுடர் சுடராகக் கீழே உள்ள கோப்பையில் விழும். இந்த எண்ணெய்யைப் புரடியிலும கழுத்திலும் தேய்த்துக் குளிக்கக் கடும் தலைவலியும் நீங்கும். அந்தச் சுடர் தைலத்தைப் பிடரி முதுகுப் புறங்களில் தேய்த்து 1-2 மணி நேரம் கழித்துத் துடைத்துவிட கழுத்து நரம்புவலி, தோள்வலி, முதுகு நரம்பு வலி நீங்கும்.

இலந்தை—நாட்டு இலந்தை, சீமை இலந்தை என இது இருவகைப் படும். இனிப்பும் புளிப்பும் உள்ள பழம். உடல் அசதியைப் போக்கும். பசியை உண்டாக்கும். அருசி, வாந்தி, மலக்கட்டு இவைகளைப் போக்கும். மலத்தை இளக்கும் காய்ந்து வரண்ட சளியை நெகிழச்செய்து வெளியேற்றும். இதனைக் கொட்டைநீக்கி உப்பு சேர்த்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு இலந்தை வடாமாக்கி அவ்வப்போது காலையில் சாப்பிட அருசி நீங்கி நல்ல பசி உண்டாகும்

இலவங்கம் - கிராம்பு—நல்ல மணம் காரம் விறுவிறுப்பு சுவை தரும் துணைப்பண்டம். வயிற்று வாயுவைப் போக்கக்கூடியது. பேதி, வாந்தி, இரத்தக்கடுப்பு, கிராணி முதலியவற்றில் மலத்தைக்கட்டி வாயுவைச் சீராக வெளியேற்றி குடல் அழற்சியைப் போக்கவல்லது. சுண்டிச் சுண்டி ஏற்படும் வலியை அகற்றும். லேசாக வதக்கி வாயிலிட்டுச் சுவைக்கத் தொண்டைப்புண் ஆறும். பற்களில் எகிறு கெட்டிப்படும். எகிறுகளில் அழற்சி குறைந்து பல்வலி நிற்கும். காரமுள்ளதானதால் இதன் சாரம் மேல்படுபபோது வலி குறையும். கடும் தலைவலியில் கிராமபைப் பாலிலோ ஜலத்திலோ அரைத்துப் பத்துப்போடலாம். இதன் எண்ணெய் பல்வலிக்கு நல்லது.

இலவங்கப்பட்டை — கிராம்பைப் போன்று சுவை தருவது. விந்து நழுவுவதால் ஏற்படும் பலவீனம், வாய்ப்புண், பேதி, வயிற்றிரைச்சல், இருமல், வயிற்றுக்கடுப்பு உள் மூலப்புண் முதலியவற்றைத் தணிக்கும். உணவு வகைக்கு மணமூட்டுவதில் சிறந்தது.

ஈச்சு - பேரீச்சு (பழம், காய்) — பண்படாத நிலத்தில் புதர்போன்று மண்டிக்கிடக்கும் ஈச்சை, மரமாக வளர்ந்த சிற்றீச்சை இவற்றின் பழமோ காயோ உணவாக ஏற்கத்தக்கதல்ல பேரீச்சையின் காயும் பழமும மட்டுமே உணவாக ஏற்கப்படுகின்றன. பழம் கொழகொழப்பும இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. தாமதித்துச் செரிக்கும். உள்ளழற்சி, எரிச்சல், நீர்வேட்கை, தலைசுற்றுதல் அரோசகம் முதலியவற்றை நீக்கும் வரண்ட கபம் தொண்டையில் சிக்கிக் கமறல் ஏற்பட்டால் இதனைச் சுவைக்க இதம் தரும். நல்ல வலிவு புஷ்டி வீர்யம் தரவல்லது. காயை விதை நீக்கிப் பாலுடன் காய்ச்சிச் சாப்பிட வசூரி ஜ்வரம் போன்றவற்றில் நலிவு நீங்கும். தண்ணீரில் ஊரவைத்துச் சாப்பிட சாராயம் முதலியவற்றின விஷசக்தி நீங்கும்.

உருளைக்கிழங்கு — கிழங்கு வகை அனைத்துமே தாமதித்து ஜீர்ணமாகும். வயிற்றில் வாயுக்கட்டை அதிகப்படுத்தும. மல மூத்திரங்களின அளவை அதிகப்படுத்தும். உருளைக்கிழங்கும் இத்தன்மை கொண்டதெனினும் நன்கு வெந்த கிழங்கு மற்றவற்றைவிட சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். மலத்தை இளக்கி வெளியாக்கும். வலிவு தரும். ஜீர்ணசக்தி நலிந்தவர்களுக்கும் பசி இல்லாதவர்களுக்கும் இது ஏற்றதல்ல.

எலுமிச்சை - (காய், பழம், இலை) — பழம் புளிப்பும் கார்ப்பும் கொண்டது. நாக்கின சுவையறியும சக்தியை அதிகப்படுத்தும் பசி தூண்டும் உமட்டல் அருசி நாவரட்சி நீக்கும். சர்க்கரை சேர்த்துப் பழரசமாக அருந்தக் களைப்பு நீங்கும். காய் புளிப்பு மிக்கது. சாறுடன் சேர்ந்த தோல் ஊறுகாயாக உணவிற்கு நல்ல சுவையூட்டியாகப் பயன் படும். பேதி மருந்துகள் கொடுத்து அடங்காத பேதி வாந்தி ஏற்பட்டால் ஜீரகத்தைத் தேன்விட்டு வறுத்து இப்பழரசத்தைச் சேர்த்து ஜலம் விட்டுக் காய்ச்சிக்கொடுக்கப் பேதி மருந்தின் கடுமை உடன் தணியும் வாந்தி பேதி நிற்கும்.

ஏலம் - (காய், விதை) — உணவிற்கு மணமூட்டுவதில் சிறந்தது. பேரேலம், சிற்றேலம், காட்டு ஏலம என இதில் மூன்று வகைகளுண்டு. முதலிரண்டும் மணமூட்டுபவை. ருசி, பசி ஜீர்ணசக்தி தரும் உடற்சூட்டைப் பாதுகாக்கும் வாயில் நீர் ஊறுதல், நாவரட்சி, வியர்வையுடன கூடிய தலைவலி, வயிற்றில் கொதிப்பு, மலத்தடை, காற்றுத்தடை, வாந்தி, உமட்டல், சிறு நீர்ச்சுருக்கு, உஷ்ணபேதி, நெஞ்சில் கபக்கட்டு உள்ள போது ஏலத்தின் விதையைச் சுவைக்கலாம். ஏலக்காயை (5-6) கஷாயமிட்டுப் பனைவெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடத் தலைசுற்றுதல் மயக்கம் நீங்கும். அதிக அளவில் தனித்து ஏற்கத்தக்கதல்ல. பரபரப்பு, தடுமாற்றம் தரக் கூடியது

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.